



# Le RaDicAssAnt 2017

## ultra trail 114km

## une course du RaDicAtrAil

### EQUIPEMENT OBLIGATOIRE AU DEPART:

- Réserve 1 litre d'eau minimum
- 2 barres énergétiques ou équivalent
- Gobelet personnel 15cl minimum (bidons ou flasques avec bouchon non acceptés)
- Téléphone portable, numéro correspondant à celui fourni obligatoirement à l'inscription
- Bracelet sécurité remis avec votre dossard
- Sifflet
- Lampe frontale
- Couverture de survie

### EQUIPEMENT CONSEILLE MAIS NON OBLIGATOIRE:

- Coupe vent ou veste légère
- Plans du parcours téléchargeables sur le site

Il n'y aura pas de contrôle de matériel à la remise des dossards; contrôles de sacs inopinés au départ et sur le parcours, avec mise hors course en cas de non conformité

### RENSEIGNEMENTS PRATIQUES ULTRA TRAIL:

- Dortoir commun le vendredi soir et le samedi soir salle Ostermeyer dans la limite des places disponibles suivant l'ordre des inscriptions avec petit déjeuner 3€ pour les occupants du dortoir, servi salle des Aulnes à partir de 5h00 le samedi matin et 6h00 le dimanche matin
- Retrait des dossards le vendredi de 17h00 à 21h00 et le samedi matin de 5h00 à 6h00 salle des Aulnes
- Remise de vos affaires et chaussures de rechange pour le bivouac de mi course uniquement lors du retrait du vendredi soir
- Départ de l'ultra trail le samedi à 6h00
- Temps limite de course pour être classé: 21h00
- 4 barrières horaires au km 40 environ à 6h00 de course, au km 58 environ à 9h00 de course, au km 79 environ à 13h00 de course et au km 100 environ à 19h00 de course
- Ravitaillements: sucré, salé, liquide, solide tous les 20km environ suivant configuration du parcours
- Bivouac de mi course: vos affaires seront mises en sacs fournis par l'organisation, classés par n° de dossards; ce sac servira également au retour de vos affaires à l'arrivée
- Bivouac de mi course: un kiné sera présent dans la mesure du possible
- Bivouac de mi course (km58) seul endroit autorisé accessible aux accompagnants et à l'assistance extérieure
- **Accompagnants et assistance extérieure interdits aux autres postes de ravitaillement ou de barrière horaire sous peine de mise hors course**
- Les salles des Aulnes et Ostermeyer sont situées toutes deux au parc des Aulnes à quelques mètres l'une de l'autre
- Ravitaillement complet à l'arrivée; repas du samedi soir inclus suivant votre heure d'arrivée
- Douches et dortoir à la salle Ostermeyer, soins et kinés à la salle des Aulnes
- Parkings à proximité